जीवनशैली, आहार आणि शारीरिक श्रम



विजय तुळशीबागवाले

जीवनशैली, आहार आणि शारीरिक श्रम

विजय तुळशीबागवाले

ई साहित्य प्रतिष्ठान

जीवनशैली, आहार आणि शारीरिक श्रम



लेखक : विजय तुळशीबागवाले

मोबाइल:- 9822058921

e.mail:-spark2health@gmail.com

प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

जीवनशैली, आहार आणि शारीरिक श्रम

सर्व जगभर जनता विविध आजारांनी पीडित आहे. सर्दी, खोकला, डोकेदुखी, अंगदुखी, पाठदुखी अशा साधारण व्याधींपासून ते रक्तदाब, मधुमेह, ह्रदयविकार अथवा झटका, पित्ताशय व मूत्रपिंडातील खडे, गाउट इत्यादी गंभीर अशा आजारापर्यंत. या सर्व तक्रारींची वाढ दखल घेण्याइतपत वाढली आहे. आता अशी वेळ आली आहे की प्रत्येकाने जागे होऊन आपले आरोग्य सुधारून आपण अशा व्याधींना सहजासजी बळी पडणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे.

ह्या सर्व व्याधी होण्याचे मुख्य कारण आहे आपली सध्याची बैठी जीवनशैली, जेवणाचा दर्जा, आणि शारीरिक श्रम अथवा व्यायामाचा पूर्ण अभाव. मी जे काही वाचन केले आहे त्यावरून, मला झालेला त्रास व मी माझी जीवनशैली, जेवण्याचा दर्जा सुधारून व व्यायाम आणि इतर शारीरिक श्रम वाढवून मी माझे आरोग्य काही प्रमाणात सुधारले त्यावरून मी काही निष्कर्ष काढले आहेत व ते आपल्यासमोर मांडत आहे.

आपण जरा विचार करूया. वनस्पती जग आणि प्राणी जग. काय फरक आहे? वनस्पती एकाच जागी असतात आणि प्राणी फिरू शकतात. मनुष्य हा प्राणीच आहे व हाच मुख्य फरक आपण लक्षात घेतला तर असे आढळते की शारीरिक हालचाल करणे हेच आपले मुख्य काम आहे. वनस्पतींना त्यांचे अन्न त्यांना जमिनीतून मुळांकडून मिळते. प्राण्यांना त्यांचे अन्न मिळविण्यासाठी भटकावे लागते. मनुष्य हा प्राणीच आहे व त्यामुळे अन्नासाठी भटकणे म्हणजेच चालणे हेच त्याचे प्राथमिक काम आहे. आणि हेच नेमके आपण करत नाही.

वरील विधानावरून आपण असा निष्कर्ष काढू शकतो की आपले आरोग्य चांगले ठेवायला चालणे हेच आपले महत्वाचे शारीरिक काम आहे. कामावर चालत जाणे, व्यायामासाठी अथवा विरंगुळा म्हणून चालणे. जिने (टेकडी किंवा झाडावर) चढणे उतरणे, वजन उचलून (वजन उचलून व्यायाम शाळेतील व्यायाम) वाहून नेणे अशा पूरक क्रिया करणे हेही महत्वाचे आहे.

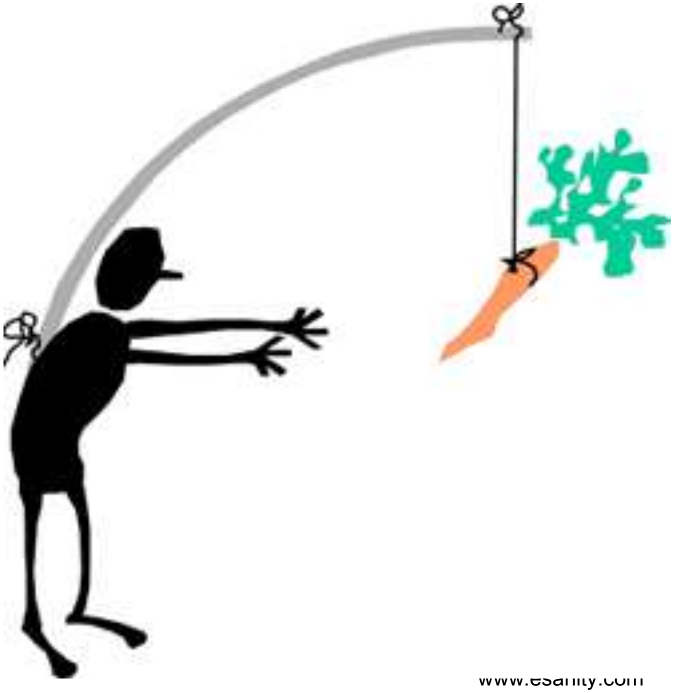
आपण जरा काळाच्या समजा १०० किंवा अधिक वर्षे मागे जाऊन त्या काळातील लोक कशा प्रकारचे जीवन जगत होते ह्याचा विचार करूया.

१.त्यांना कुठेही प्रवासाने जाण्याची अथवा कुठलेही काम घाईने करण्याची गरज नव्हती.

२.सर्व जण अंग मेहेनतीची कामे करीत असत. खूप दूरवर चालत जाणे, झाडावर चढून फळे काढणे, शेत नांगरणे, वजन उचलून वाहून नेणे इत्यादी कामे करीत असत. अशी कामे केल्यावर त्यांना खूप उष्मांक पुरविणाऱ्या अन्नाची गरज असे. परंतु अन्नपुरवठा कमी असल्याने वेळेला पुरेसे अन्न मिळेलच ह्याची खात्री नसे.

३.अन्न वेळेवर मिळेल ह्याची खात्री नसल्याने मानवी शरीराची ठेवण अशी आहे की जेंव्हा जेंव्हा अन्न उपलब्ध असेल तेंव्हा भरपूर खाऊन चरबीच्या माध्यमातून उर्जेची साठवण करणे.

४.कोणीही एकमेंकांशी कसलीही स्पर्धा करीत नव्हते. सूर्यास्ताबरोबर सर्वजण काम थांबवून आपापल्या घरी जाऊन विश्रांती घेत असत. निसर्गाने घालून दिलेले नियम कोणतीही तक्रार न करता पाळत होते. सर्वसाधारणपणे लोक सुखी होते.



५.या कालावधीत इतर अनेक समस्या होत्या. त्या म्हणजे रोगराई.

बालकांचे अथवा नवजात अर्भकांचे मृत्युचे मोठे प्रमाण, कुपोषण व लागोपाठ होणारे गर्भारपण अथवा बाळंतपण ह्यामुळे होणारे स्त्रियाचे मृत्यू, दरवर्षी येणाऱ्या अनेक प्रकारच्या साथीच्या रोगांच्या लाटांमुळे होणारे मृत्यु, कुपोषण इत्यादी अनेक कारणांनी आयुष्य मर्यादा खूप कमी म्हणजे साधारण ३५ वर्षे होती.

आता आपण त्यापुढील कालावधीचा विचार करु. वाफेच्या एंजीनाचा शोध लागल्यानंतर खऱ्या अर्थाने औद्योगीक प्रगती सुरू झाली. परंतु १९०० ते १९५० या काळात जीवन उध्वस्त करणाऱ्या अनेक घटना घडल्या. त्या म्हणजे दोन जागतिक महायुद्धे. एका बाजूला प्रचंड आर्थिक मंदी व अन्नधान्याचा तुटवडा तर दुसऱ्या बाजूला प्रचंड औद्योगिक क्रांती व रेल्वे, जहाजे, मोटारी व विमाने ह्यांची मोठ्या प्रमाणावर प्रगती.

जशी महायुद्धे संपली तशी लोकांच्या आयुष्याला स्थिरता आली. औद्योगिक क्रांतीमुळे आर्थिक स्थैर्य आले. अन्नधान्याची उपलब्धता वाढली. माणसांच्या हातात पैसा आला व त्यामुळे थोड्याफार प्रमाणात चैनीचे आयुष्य जगण्याची संधी मिळाली. खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलल्या. ह्याचा दुसरा परिणाम म्हणजे शारीरिक कष्ट कमी झाले व बैठी जीवनशैली आली. त्याचा परिणाम लोकांच्या आरोग्यावर होऊ लागला. एका बाजूला वजन वाढू लागले. ज्यांची आर्थिक परिस्थिती कठिण होती त्यांचे कुपोषण होत होते. एका बाजूला जीवनमान सुधारले तर दुसऱ्या बाजूला बैठ्या जीवनशैली, शारीरिक कष्टाचा अथवा व्यायामाचा अभाव अथवा कमतरता ह्यामुळे आरोग्याविषयी

प्रश्न वाढू लागले. आम्लपित्त, मधुमेह, रक्तदाब, सांधेदुखी, हृदयविकार अथवा झटका, पित्ताशय व मूत्रपिंडातील खडे, अकाली जाणवणारा शारीरिक व मानसिक थकवा अशा तक्रारी वाढू लागल्या. पूर्वी जे जीवन साधे सुखी परंतु चंगळवादी नसणारे होते ते बदलून चैनीचे पण मानसिक व शारीरिक ताणतणावाचे झाले. जो कोणी जीवन चंगळवादी बनविण्यासाठी झटू लागला तो तो अधिकच असमाधानी होत गेला.

भारतात हरितक्रांती व दूधाचा पुरेसा पुरवठा होईपर्यंत, म्हणजे जवळ जवळ १९८० सालापर्यंत अन्नधान्य व दुधाची उपलब्धता सुधारली नव्हती. आपल्याला तोपर्यंत परदेशाच्या मदतीवर अवलंबून रहावे लागत होते. अगदी मध्यमवर्गीय कुटुंबांतही दोन वेळेला पुरेसे जेवण मिळणे सोपे नव्हते. त्यात मुलांची संख्या जास्त असे. आजच्यासारखी एक किंवा दोन नव्हती. त्यामुळे रोजच्या पोटापाण्याची सोय बघताना दमछाक होत असे.

मानवाची जशी जशी प्रगती होत गेली व तंत्रज्ञानामुळे वहतुकीची साधने, अन्नपुरवठा, घरबांधणी वगैरे सोयी मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध झाल्या. या सर्व सोयींमुळे सामान्य जनतेची जीवनशैली बदलली. तो बदल असा की

१.आपण सर्वजण काहीतरी करण्याच्या अथवा कुठेतरी जाण्याच्या घाईगडबडीत असतो.

२.आपले शारीरिक कष्ट खूप कमी झाले त्यामुळे आपले उष्मांक कमी प्रमाणात खर्च होऊ लागले.

३.अन्नधान्याची उपलब्धता वाढल्यामुळे आपल्या खाण्याच्या सवयी बदलल्या. आपण जास्त खाऊ लागलो. आपल्या आवडी बदलल्या त्यामुळे आपल्या खाण्यात शर्करायुक्त पिष्टमय व स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण वाढले. तसेच खाण्याच्या वेळांचेही बंधन राहिले नाही. आपल्याला कोणत्याही वेळेला आपल्या आवडीप्रमाणे कोणताही पदार्थ कितीही मिळू लागले. शरीराला आवश्यक अशी प्रथिने व जीवनसत्वे आपल्या जेवणातून कमी झाली. ह्या सर्व गोष्टींमुळे आपले आरोग्य बिघडायला लागले. बहुतेक लोकांचे वजन जरुरीपेक्षा ज्यास्त होऊ लागले. तसेच लहान मुलांच्या वाढीसाठी आवश्यक प्रथिने व जीवनसत्वे पुरेशा प्रमाणात न मिळाल्यामुळे त्यांचे कुपोषण होऊ लागले.

४.बदललेल्या जीवनशैलीमुळे आपली एकमेकात जीवघेणी स्पर्धा सुरु झाली. कामाचे तास वाढल्यामुळे आपली झोप व विश्रांती कमी झाली. आपण आपल्या रोजच्या गरजा भागविण्यापासून ते सुर्य कधी थंड होऊन पृथ्वीवरील जीवन नष्ट होईल याची काळजी करू लागलो. म्हणजे आपण कशाची काळजी करायची ह्याला काही मर्यादाच राहिली नाही. थोडक्यात आपण सर्वजण शारीरिक आणि मानसिक तणावाखाली आहोत.

५.औषधशास्त्रात प्रचंड प्रगती झाल्यामुळे व अन्नधान्याच्या उपलब्धतेमुळे सामान्य माणसाचे जीवनमान सुधारले. जी आयुर्मर्यादा फक्त ३५ वर्ष होती ती आता ६५ वर्षापर्यंत वाढली आहे. या वाढलेल्या वयोमर्यादेमुळे वयस्कर व्यक्तिंच्या समस्याही वाढल्या आहेत. इतरांसारखे तेही मानसिक आणि शारीरिक तणावाखाली आहेत. त्यातच बदललेल्या जीवनशैली, खाण्याच्या सवयी व शारीरिक व्यायाम/कष्ट करण्याची कमतरता ह्यामुळे त्यांना औषधांवर जगण्याची वेळ आली. हे चांगल्या आरोग्याचे व सुखी जीवनाचे लक्षण नव्हे.



व्यावसायिक:- आपल्या पैकी प्रत्येकजण कुठल्या ना कुठल्या व्यवसायात असतो. त्या त्या व्यवसायाशी निगडीत आपण आपल्या शारीरिक हालचाली करीत असतो. अशा वेळी आपले सर्वच अवयव काम करीत नसतात. त्यामुळे फक्त थोड्याच अवयवांची जरूरीपेक्षा ज्यास्त हालचाल झाल्यामुळे त्या त्या अवयवांना काही दुखणी होऊ शकतात.

धोक्याची सूचना:- आपल्यापैकी प्रत्येकाला आज ना उद्या लठ्ठपणा अथवा अती कमी वजन यातून निर्माण होणाऱ्या समस्यांना तोंड द्यावे लागणार आहे.

आपण अशा वेळी एखाद्या डॉक्टरांकडे काहीतरी तक्रार घेऊन जातो. तक्रारीचे मूळ कारण लठ्ठपणा किंवा कमी वजन हेच असते. पण शक्यता अशी आहे की लठ्ठ व्यक्तींना वजन कमी करून अथवा अती कमी वजनाच्या व्यक्तींना वजन वाढवून त्यांचे आरोग्य सुधारण्याचा सल्ला देण्याऐवजी डॉक्टर पेशंटला झालेल्या व्याधींवर औषध देऊन मोकळे होतात. खरे म्हणजे वजनाच्या असंतुलनामुळे होणाऱ्या सर्व व्याधी केवळ वजनाचे नियंत्रण केल्याने जाऊ शकतात व परत वारंवार अशा व्याधी होण्याची शक्यता कमी होते.

बरेच जण आपल्याला होऊ शकणाऱ्या व्याधींच्या खर्चाची सोय म्हणून आरोग्यविमा करतात. विम्यातून आपला औषधे व हॉस्पिटलच्या खर्चाची सोय होते. पण प्रश्न फ़क्त खर्चाच्या सोयीचा नसून व्याधीतून बरे झाल्यावर आपण कशा प्रकारचे आयुष्य जगणार आहोत याचा आहे. मग यावर उपाय काय? ह्यावर एकच उपाय आहे. तो म्हणजे आपला आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलणे. जीवनशैलीत योग्य बदल, संतुलित आहार, योग्य व्यायाम व शारीरिक कष्ट या द्वारे आपले वजन उंचीप्रमाणे कमी किंवा जास्त करणे व चरबी वजनाच्या प्रमाणात कमी करून आरोग्य संपन्न होणे.

निसर्गाने आपल्याला वेगवेगळी धान्ये, कडधान्ये, भाजीपाला, फळे दिली आहेत. आपण ह्या सर्वांतून योग्य निवड केल्यास आपल्याला ५ ते १०% स्निग्धांश, १० ते ४० % प्रथिने व ६० ते ७०% कार्बोहायड्रेट्स, योग्य प्रमाणात जीवनसत्वे, खनिजे मिळतात. तसेच पचनासाठी व आतड्यातून अन्न पुढे ढकलण्यासाठी जो चोथा लागतो तो पण मिळतो. जर आपण निसर्गतः

मिळणाऱ्या अन्नपदार्थांची योग्य प्रमाणात निवड केली तर आपल्या शरीराची गरज भागविण्यासाठी जे काही लागते ते सर्व मिळते. समजा एखाद्याने २४०० उष्मांक देणारे अन्न वर सांगितल्याप्रमाणे योग्य घटक निवड करून खाल्ले आणि शारीरिक कष्टाने तेवढेच उष्मांक खर्च केले तर त्याला आरोग्यदायी होण्यास कोणत्याही व्यायामाची अथवा डाएटिंगची गरज लागणार नाही. अर्थात ती व्यक्ती मुळात सुदृढ असली पाहिजे.

मानवी शरीराला त्याच्या निव्वळ मांसल वजना (lean body mass) प्रमाणे दर किलो नि. मां. वजनाला ३०.८ उष्मांकांची (calories) गरज असते. तसेच शरीराला दर किलो नि.मां.वजनाला २.२ ग्रॅम प्रथिनाची गरज असते. म्हणजे असे की एखाद्या व्यक्तीने दिवसाला अजिबातच काम केले नाही तरी त्याला जिवंत रहाण्यासाठी म्हणजे शरीरातील अवयवांचे काम सुरू रहाण्यासाठी तितक्या कॅलरीजची गरज असते. समजा एखाद्या व्यक्तीची उंची १७२ सेंटिमीटर आहे. म्हणजे त्या व्यक्तीचे वजन बि.एम.आय. २५ प्रमाणे ७४ किलो आहे. शरीरातील चरबी २०% धरली तर त्या व्यक्तीचे नि.मां.वजन ५९ किलो असेल (निव्वळ मांसल वजना (lean body mass)). त्याची उष्मांकाची गरज ५९ x ३०.८ = १८०० व प्रथीनांची गरज ५९ x २.२ = १३० ग्रॅम आहे.

आता आपण जी व्यक्ती जास्त कष्ट करते त्या व्यक्तीस नैसर्गिक अन्नपदार्थातून योग्य पोषक द्रव्ये कशी मिळू शकतात हे पाहू. समजा ती व्यक्ती सबंध दिवसात दर तासाला १०० उ. x १२

तास किंवा १५० उ. x ८ तास किंवा २०० उ. x ६ तास कष्टाचे काम करते. म्हणजे त्या व्यक्तीची उष्मांकाची गरज १८०० (जिवंत रहाण्यासाठी) + १२००(कष्ट करण्यासाठी) = ३००० आहे. खाली दिलेल्या तक्त्याप्रमाणे त्याने नैसर्गिक अन्नपदार्थ खाल्ले तर त्यास काय मिळते ते पाहू.

600	calories from fat.
480	calories from protein
1800	calories from carbohydrates.
3000	total calories



हा तक्ता प्रिंट करून आपल्या नेहमीच्या भिंतीवर फ्रेम करून लावा

	वेगवेगळ्या खाण्यातून मिळणाऱ्या कॅलरीज							
		Protein		Carbohydrates		Fat		Total
Food item	Gms / ml	Grms	calories	Grams	calories	Grams	calories	calories
Milk	500 ml	21.5	86	25	100	32.5	292.5	478.5
Wheat	420 gms	50	200	292	1168	7.14	72.8	1441
Pulses	200 gms	49	196	120	480	1.6	14.4	690
Cooking oil	20 gms					20	180	180
Vegetables	250 gms	5	20	7.5	30			50
Leafy vegetables	250 gms	5	20	7.5	30			50
Fruits	200			25	100			100
		130.5	552	477	1908	61.24	551.16	3011.16

मानवी शरीराला त्याच्या निव्वळ मांसल वजना (lean body mass) प्रमाणे दर किलो नि. मां. वजनाला ३०.८ उष्मांकांची (calories) गरज असते. तसेच शरीराला दर किलो नि.मां.वजनाला २.२ ग्रॅम प्रथिनाची गरज असते. आपण आपले रोजचे जेवण ठरविताना ह्याचा विचार केला पाहिजे.

ज्यांना वजन कमी करायची इच्छा आहे त्यांच्यासाठी त्यांनी रोजच्या जेवणातून किती प्रथिने, स्निग्धांश व कर्बोदके मिळवावीत व त्यातून किती उष्मांक मिळावेत हे दाखविण्यासाठी मी एक तक्ता तयार करण्याचा प्रयत्न केला आहे







हा तक्ता प्रिंट करून आपल्या नेहमीच्या भिंतीवर फ्रेम करून लावा

आपण आपल्या वजनानुसार आपले खाणे किती खावे ते सांगणारा तक्ता

Weight as per BMI 25	Lean body mass excluding fat(15 %) for men	Calories = lean body mass x 30.8	Calories to be saved for weekend feast	Calories to reduced for wt loss	Net calorie intake per day	Protein per day 2.2 gram per kg of lean body mass		Fat per day		Carbohydrates per day	
								cal	gms	Cal	gms
						Cal	gms				
50 kg.	42.5 kg.	1310	50	500	760	314	94	76	8	372	93
55	46.75	1440	100	500	840	412	103	84	9	344	86
60	51	1571	150	500	921	450	112	92	10	380	95
65	55	1694	200	500	994	484	121	99	11	411	103
70	59.5	1833	200	500	1133	528	132	113	12	492	123
75	64	1970	200	500	1270	564	141	127	14	579	145
80	68	2100	200	500	1400	600	150	140	15	660	165
85	72	2220	200	500	1520	632	158	152	17	736	184
90	76	2340	200	500	1640	668	167	164	18	808	202

वरील दोन्ही तक्त्यांचे बारकाईने निरिक्षण केल्यास असे आढळून येईल की भरपूर शारीरिक कष्ट करणाऱ्या व्यक्तीचा आहार आणि वजन कमी करण्याचे उद्दिष्ट असलेली व्यक्ती ह्यांच्या आहारातील फरक आहे. तो म्हणजे कष्टकरी व्यक्तीच्या आहारात कर्बोदकांचे प्रमाण नैसर्गिक अन्नपदार्थातून जेवढे मिळते तेवढेच आहे. या उलट बैठ्या जीवनशैली असलेल्या व वजन कमी करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तीच्या आहारातून कर्बोदकांचे व स्निग्धांश प्रमाण कमी केलेले आहे. नैसर्गिक अन्नपदार्थातून कर्बोदकांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी बरीच खटपट करावी लागते. ते करण्यासाठी पुढे अन्नपदार्थांचा तक्ता दिला आहे. त्यातून निवड करून प्रथिने, कर्बोदके व स्निग्ध पदार्थांची निवड करून ते साध्य करावे लागते.

आपल्यापैकी प्रत्येकाने रोज ३ ते ३.५ लिटर पाणी पिणे आवश्यक आहे. पाणी पिण्यानेच आपल्या शरीरातील घाण व विषद्रव्ये बाहेर फेकली जातात. पाणी कमी प्यायल्याने मूत्रपिंडाचे अथवा गुदद्वाराचे विकार होऊ शकतात.

वजन कमी करण्याचे तंत्र:- कोणाच्याही शरीराच्या हाडांची वाढ वयाच्या २० वर्षा पर्यंत पूर्ण होते. तसेच व्यक्तीची उंची व वजन हेही सामान्यतः योग्य प्रमाणात वाढते आणि हेच त्या त्या व्यक्तीचे योग्य वजन असते व ते त्या व्यक्तीने सांभाळायचे असते. समजा एखद्या व्यक्तीने त्याच्या गरजेपेक्षा ज्यास्त ६२५ उष्मांक दर महिन्याला सतत खाल्ले तर दर वर्षी त्या व्यक्तीचे वजन १ किलोने वाढेल. ही वाढ व्यक्तीच्या सहज लक्षात येत नाही व ४० व्या वर्षी त्या व्यक्तीचे वजन २०

किलोने वाढलेले असते. काही व्यक्ती लहानपणापासूनच लठ्ठ असू शकतात. त्याची वेगवेगळी कारणे असतात. वयाच्या २० व्या वर्षापासूनच आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आपला दिनक्रम, आहार आणि व्यायाम नियमित केला पाहिजे.

वजन नियमन करण्याबाबतच्या गैरसमजूती.

१. वजन कमी करण्यासाठी कमी खाणे:- अशा प्रकारे वजन कमी करणे सर्वात वाईट आहे.

२. सकाळची न्याहरी न करणे:- रात्रीचे जेवण झाल्यापासून सकाळपर्यंत आपला उपास झालेला असतो. अशावेळी शरीराला भूक असते व त्यावेळी न खाल्ल्यास आपले शरीर सर्व प्रकारच्या संसर्गाला बळी पडू शकते.

३. वजन कमी करण्यासाठी व्यायाम करणे:- व्यायाम करण्याचा हेतू आपले स्नायु व सांधे बळकट करणे हा असतो. व्यायाम केल्यावर भूक लागते तेंव्हा आपण काय आणि किती खातो हे महत्वाचे आहे.

४. आपण बहुतेक वेळेला जेवणाची वेळ झाली म्हणून खात असतो भूक लागली म्हणून नाही किंवा जेवण टाळतो. हे सर्वस्वी चुकीचे आहे. भूक लागण्यासाठी कष्ट करणे व जेवणाच्या वेळेला भूक लागलेली असणे महत्वाचे. तेव्हा आपल्याला जेवण्याच्या वेळी भूक लागावी अशा तऱ्हेने आपण कष्ट केले पाहिजेत.

महिन्याला २ ते ३ किलो वजन कमी करण्यासाठी जेवणातून ५०० उष्मांक जे कर्बोदकातून मिळतात (प्रथीने व स्निग्धांशाचे प्रमाण कमी न करता) ते कमी करणे आवश्यक आहे. याचा अर्थ आपल्या रोजच्या जेवणातून १२५ ग्रॅम कर्बोदके कमी करायला पाहिजेत.

आपल्या नेहमीच्या अन्नपदार्थातून नुसती कर्बोदके वेगळी करणे शक्य नसते तसेच आपल्या नेहमीच्या जेवणातून पुरेशी जीवनसत्वे व खनिजे मिळत नाहीत किंवा ती मिळविण्यासाठी जेवढया भाज्या आणि फळे खाणे आवश्यक आहे तेवढे आपण खाऊ शकत नाही. यासाठीच फक्त आपणास पूरक (food suppliment products) पदार्थ घेणे भाग पडते. हे पूरक पदार्थ आपल्या नैसर्गिक अन्न पदार्थातून तयार केलेले असावेत. उदाहरणार्थ तेल काढून टाकलेले सोयाबीन, शेंगदाणे, काजू,बदाम व पिस्ते.

वजन कमी करताना आपण जेवणातून मिळणारे उष्मांक १००० पेक्षा कमी केल्यास आपले शरीर उपासमार (starvation) केल्याच्या अवस्थेत जाते. अशा अवस्थेत शरीराला हे समजत नाही की त्याला पुढचे अन्न कधी मिळणार आहे म्हणून शरीर भूकेच्या वेळी उष्मांक साठविलेल्या चरबीतून न घेता मांसल भागातील प्रथिनातून काढून घेते तसेच शरीराची चयापचन क्रिया मंदावते. अशा अवस्थेत व्यक्तीची उर्जा कमी होते व त्यास अशक्तपणा जाणवतो.

निसर्गाने जरी आपल्याला वेगवेगळी धान्ये, कडधान्ये, फळभाज्या, पालेभाज्या, फळे मुक्त प्रमाणात दिली असली तरी त्यातून कोणत्या गोष्टींची निवड करायची हे आपल्यावर सोपविले आहे. इथेच खरी मेख आहे. वेगवेगळया धान्य, कडधान्य, भाज्या व फळे याचे योग्य प्रमाणात मिश्रण निवडून घेतले तरच आपल्याला शरीराला आवश्यक ती प्रथिने, स्निघांश, कर्बोदके, जीवन्सत्वे व ख्रनिजे मिळू शकतील. जेवण्याचे पचन व शोषण सुद्धा त्यावर अवलंबून आहे.



जीवनावश्यक प्रथिने, स्निग्धांश व कर्बोदके कोणत्या धान्य/कडधान्यातून किती मिळू शकतात याचा तक्ता.

प्र.१०० ग्रॅम मधून

Food item	Protein	CHO	Fat	Fibre	Calories	Remarks
Soya bean	43.2	20.9	19.7	3.7	342	Good in natural form and best after de-oiling. Rich in all minerals and vitamins
Gr. nut cake	41	39	7	3	386	Very good
Ground nut	25	26	40	3	567	High fat, good in small quantity
Kesari dal	28.2	56.6	0.6	2.3	345	Sprouting enhances Value of vitamins
Lentils	25.1	59	0.7	0.7	343	
Black gram	24.5	59.6	1.4	0.9	347	
Green gram	24	59.9	1.2	0.8	348	
Rajma	22.9	60.6	1.3	4.8	346	
Bengal gram	20.8	59.8	5.6	1.2	372	
Peas dry	19.7	56.5	1.1	4.5	315	
Wheat	12	69	1.7	1.9	341	
Maize	11	66	3.6	2.3	342	
Rice raw	6.8	78	0.5	0.2	345	

प्रत्येक व्यक्तीचे रोजचे एक वेळचे जेवण साधारणतः १०० ते १२५ ग्रॅम निव्वळ धान्याचे असते. त्यातून त्या व्यक्तीला ४०० ते ५०० उष्मांक मिळतात. एका जेवणातून प्रत्येकाला दर १०० ग्रॅम धान्यामागे ३० ग्रॅम प्रथिन, ५ ग्रॅम स्निग्धांश व ६० ग्रॅम कर्बोदक मिळाले पाहिजेत.

या शिवाय प्रत्येक जेवणात १०० ग्रॅम फळभाजी, ५० ग्रॅम पालेभाजी व १०० ग्रॅम फळे खाणे जरूरी आहे. प्रथिन एकदल व द्विदल धान्याच्या मिश्रणातून मिळवावे. उदा:- गहू + डाळ + सोयबीन. तसेच मोड आलेली कडधान्ये आणि दुधाचा समावेश असावा.



व्यायाम

व्यायाम हा आवश्यकच आहे पण त्याचा उपयोग वजन कमी करण्यासाठी होत नाही तर स्नायु आणि सांधे बळकट करण्यासाठीच होतो. शरीराला उत्तम ठेवण्यासाठी आपण जे शारीरिक श्रम करणे आवश्यक आहे आणि जे आपण काही कारणांमुळे करू शकत नाही त्याच्या जागी व्यायाम आहे. आपण व्यावसायिक काम करताना ज्या शारीरिक हालचाली करतो त्याने दमणूक होते आणि व्यायामाने ज्या प्रकारचा व्यायाम करतो त्यामधे ज्या स्नायु व सांध्यांची हालचाल होते त्यामधे स्नायूंना लवचिकता व बळकटी येते व साधे मोकळे होतात.



व्यायामाचा जास्तीत जास्त फायदा मिळविण्यासाठी वेगवेगळया प्रकारचे व्यायाम परंतू एका दिवशी एकाच प्रकारचा व्यायाम करावा ज्या योगे साधारण ५०० उष्मांक खर्च होतील. व्यायामाने उष्मांक खर्च होतीलच आणि शरीराचा स्थिर चयापचयाचा वेग वाढेल ज्या मुळे आपण जेंव्हा काहिही न करता स्वस्थ बसलेले असताना सुद्धा आपला उष्मांक खर्च होत रहातील.

विश्रांती व झोप:-

आपल्या शरीराला योग्य विश्रांतीची आणि झोपेची योग्य वेळी गरज असते. आपण दिवसभर आपल्या गरजा भागविणे, वाढलेल्या रहदारीतून वाहन चालवित कामावर जाणे येणे, आपले रोजचे स्वतःचे, कौटुंबिक आणि आर्थिक प्रश्न सोडविणे ह्यात आपल्याला शारीरिक व मानसिक ताण होतो. म्हणूनच आपल्याला योग्य विश्रांतीची आणि झोपेची गरज असते.

एखादी व्यक्ती मित्र, नातेवाईक व समाजापासून एकलकोंड्या प्रमाणे राहिली तर त्या व्यक्तीला मोठ्या प्रमाणात मानसिक ताण येण्याची शक्यता असते.

आधुनिक जगाने जर एवढे प्रश्न निर्माण केले आहेत तर आपण सर्वांनी ही सर्व ऐषारामी जीवनशैली सोडून देऊन जुन्या जीवनशैली प्रमाणे सुखी रहायला काय हरकत आहे? जमेल का? कदाचित जमणार नाही. मग आपल्याला आपल्या रोजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत, खाण्याच्या सवयीत, व्यायाम/शारीरिक काम, विश्रांती व झोप ह्यामधे काहीतरी बदल आणला पाहिजे जेणे करून आपले सध्याचे धकाधकीचे जीवनसुद्धा आरोग्यपूर्ण व सुखी होईल.

जीवन आरोग्यदायी होण्यासाठी प्रत्येकाला चांगल्या सवयी असणे जरुरी आहे. रोज व्यायाम केलाच पाहिजे. रोज वेळेवर आणि योग्य तेच जेवले पाहिजे. रोज कामाचे तास कमी करून शारीरिक आणि मानसिक विश्रांती घेतली पाहिजे. रात्री वेळेवर झोपले पाहिजे. तरच आपणास दुसऱ्या दिवशी सकाळी ताजे तवाने वाटेल.

एकादी व्यक्ती किरकोळ किंवा गंभीर आजाराने ग्रस्त असते तेंव्हा ती व्यक्ती डॉक्टरकडे जाते व औषधोपचार घेते व काही दिवसानी बरे वाटल्यावर त्या व्यक्तीस औषधाचा उपयोग झाल्यासारखे वाटते. परंतू संतुलित आहारावर राहिल्यानंतर आजारी पडण्याची शक्यता कमी झालेली असते. काही दिवसांनी त्या व्यक्तीस असे वाटू लागते की मी ही संतुलित आहाराची कटकट कशासाठी करायची? पण हे लक्षात येत नाही की अरेच्चा मी बरेच दिवस आजारीच पडलो नाही. हाच नेमका परिणाम जीवनशैलीतील बदल, संतुलित आहार व व्यायामाचा असतो.

धकाधकीच्या जीवनाचा वेग कमी करा. रोज व्यायाम/शारीरिक कष्ट करा. रोज सकस संतुलित आहार जेवा. दिवसाच्या कामातून लवकर मुक्त व्हा. शारिरिक व मानसिक विश्रांती घ्या. रात्री पूर्ण झोप घ्या. हाच आरोग्यदायी होण्याचा संदेश आहे.

आत्ता पर्यंत आपण आरोग्य बिघडण्याची कारणे काय आहेत व आधुनिक जीवनशैली, असंतुलित आहार व शारीरिक श्रम अथवा व्यायामाचा अभाव यांचा आपल्या आरोग्यावर काय परिणाम काय होतात ते पाहिले. आपण हेही पाहिले की जीवनशैलीतील योग्य बदल, संतुलित आहार व पुरेसा व्यायाम किंवा शारीरिक श्रम अंगीकारल्यावर त्यातून आरोग्य प्राप्ती कशी होऊ शकते ह्याची चर्चा व विचार केला.

आता वाचकाने आत्मपरीक्षण करणे आवश्यक आहे. आपल्या आरोग्याची सध्याची अवस्था काय आहे? वाचकांपैकी बरेचजण आत्तापर्यंत केलेल्या विवेचनापैकी काही ना काही व्याधींनी त्रस्त असू शकतील. लेखक स्वतः हे सर्व बदल अंगीकृत करून आरोग्य सुधारण्याचा सातत्याने प्रयत्न करीत आहे. माझी वाचकांना विनंती की त्यांनी मी सुचविलेल्या मार्गाने त्वरीत आरोग्य सुधारण्याचा कार्यक्रम सुरू करावा ज्यायोगे आपले आरोग्य योग्य पातळीवर येईल.

या लेखाचा शेवट करण्यापूर्वी मी काही प्रश्न आपल्याला विचारतो व त्याची उत्तरे आपण स्वतःलाच द्यायची आहेत.

१. घर विकत घेण्यासाठी आपले बजेट काय आहे किंवा होते? (साधरणतः आजकाल घरांच्या किमती रु.५० लाख ते कोटींच्या आसपास आहे.)

२. घरातील फर्निचर, पडदे वगैरेसाठी आपले बजेट किती आहे किंवा होते? (साधारणतः फर्निचर, पडदे व इतर सजावटी साठी रु.१ ते १० लाखाच्या आसपास असतो.)

३. स्वयंचलीत वाहन घेण्यासाठी आपले बजेट किती आहे किंवा होते? (दुचाकी रु.५०,०० किंवा जास्त. चारचाकी रु. ३ ते २० लाख)

४. स्वतःसाठी व कौटुंबिक सदस्यासाठी कपडे घेण्यासाठी आपले वार्षिक बजेट किती? (रु.५० हजार ते १ लाख)

५. आधुनिक करमणूकीची नाविन्यपूर्ण साधने घेण्यासाठी आपण किती खर्च करणार किंवा केला?(रु.५०,००० ते रु,५,००,०००)

६. आपल्यापैकी अनेकजण आपल्या कुवती प्रमाणे वर्षाकाठी देशांतर्गत किंवा परदेश प्रवासाला जातात. प्रवासखर्च व खरेदी यावर लाखो रुपये खर्च करतात.

७. आपण किंवा कोणी कुटुंबातील व्यक्ती सध्याच्या जीवनशैली, असंतूलीत आहार व व्यायामाचा अभाव किंवा इतर कारणाने आपल्याला हॉस्पिटलमधे दाखल व्हावे लागले तर त्याच्या खर्चाचे आपले बजेट किती? (रु.१,००,०००/= ते १०,००,०००/=)

८. आपण एखाद्या दुर्धर आरोग्य समस्येतून बाहेर पडल्यावर आपल्यावर कशाप्रकारची जीवनशैली जगू ह्याचा आपण विचार केला आहे काय?

९. आपण दुर्धर आजारातून उठल्यावर आपल्यावर अवलंबून आपली पत्नी किंवा पती, मुले आणि आई वडिल ह्यांच्या भवितव्याचा विचार केला आहे काय? अशा अनेक घटना घडल्या आहेत की काही कारणाने काही सधन व्यक्ती हॉस्पिटल मधे दाखल झाल्या व बाहेर आल्या त्या बॅंक खाते रिकामे व कर्जबाजारी होऊन.

१०. आपण आपल्या वहानांचा विमा करतो, अपघात झाल्यास डोक्याला शाबूत ठेवण्यासाठी हेल्मेट वापरतो. पण भविष्यात किरकोळ आजारांनी वारंवार आजारी पडू नये व गंभीर आजारांची शक्यता लांबणीवर पडावी ह्यासाठी आपण काय काळजी घेतो?

११. शेवटी ह्या लेखात सांगीतल्या प्रमाणे आपल्या सर्व कुटुंबीयांचे आरोग्य चांगले रहावे, किरकोळ आजारांनी वारंवार होण्याची व गंभीर आजारांची शक्यता लांबणीवर पडण्यासाठी जो कार्यक्रम हाती घेणे आवश्यक आहे त्यासाठी लागणाऱ्या खर्चाचे आपले बजेट किती? आपण वर नमूद केलेल्या खर्चाच्या प्रमाणात किती तरी कमी खर्चात आपले आरोग्य सुधारून आपल्या जीवनात कायम स्वरूपी बदल घडवून आनंदी होऊ शकता.

माझी सर्व वाचकांना विनंती की आरोग्य उत्तम पातळीवर आणण्यासाठी आपण स्वतःला, आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला एक संधी द्या. आरोग्यदायी माणसांचे एक आरोग्यदायी कुटुंब बनते, आरोग्यदायी कुटुंबाचा आरोग्यदायी समाज घटक बनतो, आरोग्यदायी समाज घटकांचे आरोग्यदायी राष्ट्र बनते.

शेवटी वजनाचे नियमन करण्यासाठी, त्यातून आरोग्य मिळविण्यासाठी व आयुष्यभर स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी कोणतीही जादूची गोळी अथवा कांडी नाही. ह्यासाठी प्रत्येकाचा ठाम निर्णय, तनमन वाहून कठोर परिश्रमच कामी येतील. प्रत्येकाने स्वतःला स्वतःसाठी शपथपूर्वक वाहून घेतले पाहिजे. वजनाचे व आरोग्याचे नियमन हे एकदाच करण्याचे काम नाही तर आयुष्यभर वाहून घेऊन करायचे काम आहे. नाहीतर आपल्याला कोणीही बाहेरून मदत करू शकत नाही.

हे सर्व वाचल्यावर काही वाचक म्हणतील काय छान माहितीपूर्ण लेख आहे! काही जाणकार या लेखातील चुकाही शोधतील.

आपण मात्र इथेच न थांबता स्वतः आरोग्यसंपन्न होण्यासाठी लवकरात लवकर त्या मार्गाने कसे जाता येईल हे ठरविले पाहीजे.



वैयक्तीक मार्गदर्शनासाठी भेटा:-

विजय तुळशीबागवाले

मोबाइल:- 9822058921

e.mail:-spark2health@gmail.com



Daily food pyramid Daily activity

pyramid

10% of daily calorie need, not more than 30 grams/day	Fats from vegetable oil	Do not watch T.V., work on computers for more than hour a day.	50 calories per hour
		Go out for family walk, entertainment no more than two times a week	100 to 200 calories per hour
30% of daily calorie need 90 t0 150 grams/day	Protein from grains, milk and non vegetarian sources preferably from egg white, chicken and fish	Do gym exercises, one hour/day for three days a week plus do stair/hill climbing exercise, climb at least 500 steps	500 to 900 calories per hour
		Do yoga postures and meditation one hour a day,four days a week	100 calories per hour
20% of daily calorie need	Carbohydrates from fruits and vegetables	Do bending and stretching exercisesfor one hour, five days a week, or play some sports	300 calories per hour
		Do household chores at least one hour a day for six days	200 calories per hour
40% daily calorie need	Carbohydrates from grains, milk	Spare an hour for yourself every day to relax, reading, writing, Walk at least for one hour every day. Eat at least one meal with all family members together	50 to 300 calories per hour

ई साहित्य प्रतिष्ठान

मित्रहो , सहजासहजी काहीच मिळत नाही. न आरोग्य न धन न संपदा. काहीही मिळवायचं तर संघर्ष आणि श्रम करावेच लागतात. “गोलमाल” करून, मेकओव्हर सर्व काही मिळवता येतं असा गैरसमज माध्यमांद्वारे सर्वत्र पसरवला जात आहे. झटपट श्रीमंती, आठ दिवसांत गोरेपणा, महिन्याभरात लांबसडक केस, एक हनुमान यंत्र गळयात बाधले की आजारांपासून मुक्ती अशा जाहिराती माथी मारल्या जात आहेत. अशा वेळी अशी पुस्तकं वाचून माणूस “जमिनीवर” येतो. फ़ुकट काहीच मिळत नसतं. प्रत्येक गोष्टीसाठी कुणाला न कुणाला कष्ट पडतात. कधी आपल्याला, कधी आपल्या आईवडलांना, गुरूंना, तर कधी समाजातील इतरांना.

ई साहित्य प्रतिष्ठानची पुस्तकं विनामूल्य मिळतात. पण ती लिहिण्यासाठी लेखकांचे कष्ट व बुद्धी लागलेले असतात. आणि या एकेका पुस्तकाची किंमत म्हणुन लेखक हजारो लाखो रुपये मिळवू शकतात. पण मराठी वाचकांना विनामूल्य पुस्तकं मिळावी, व मराठीत वाचन संस्कृती वाढावी म्हणून असंख्य लोक प्रयत्न करीत आहेत. या प्रयत्नांत ई साहित्य प्रतिष्ठान व हे सर्व लेखक सहभागी आहेत. आपण या अभियानात सहभागी झालात का?

आपण ई साहित्य प्रतिष्ठानचे VIP सभासद झालात का?

VIP सभासद बनणं अगदी सोप्पं आहे.

आपल्या ओळखीच्या दहा मराठी लोकांचे मेल आय डी कळवा आणि बना VIP सभासद.

एका दमात तीन कामं.

1. पहिलं म्हणजे तुम्ही VIP सभासद बनता. तुम्हाला ई साहित्य प्रतिष्ठानचं पुस्तक ई मेलवर सर्वात आधी मिळतं. त्यांच्या कार्यक्रमाचं आमंत्रण मिळतं. त्यांच्या योजनांची माहिती मिळते. त्यांच्या कामात स्वतः सहभागी होण्याची संधी मिळते.

2. ज्या दहा किंवा अधिक मित्रांना तुमच्यामुळे फ़्री पुस्तकं मिळतात ते खुश होतात. त्यांना त्यांच्या आवडीची पुस्तकं मिळाली की ते इतर लोकांना तुमच्याबद्दल सांगतात. त्यांच्यासाठी तुम्ही म्हणजेच ई साहित्यचे प्रतिनिधी बनता.

3. यातून तुम्ही मराठी भाषेच्या संवर्धनाला अमूल्य असा हातभार लावता. आमचा उद्देश आहे मराठीतल्या सहा कोटी साक्षरांना वाचक बनवणं. आणि हे लक्ष्य साध्य करणं हे केवळ आणि केवळ मराठी लोकांना त्यांच्या भाषेवर असलेल्या प्रेमातूनच शक्य आहे. आपल्या भाषेचं राज्य व्हावं म्हणून १०६ हुतात्मे झाले. आपल्या भाषेनं राजा व्हावं म्हणून आपण एक दहा-वीस ई मेल आयडी देणारच ना! वाचनाची आवड असो वा नसो. फ़क्त मराठी साक्षर अशा दहा लोकांचे ई मेल पत्ते पाठवा. त्यांना वाचनाची आवड आपोआप लागेल. आपणच लावू. लावूच लावू. करूनच दाखवू.

आहे ना : एक दम : तीन कामं.

संपर्क साधा : esahity@gmail.com

ही सेवा पूर्णपणे निःशुल्क आहे. त्यामुळे आपले मित्र आपल्यावर खुश होतील. शिवाय आम्ही ही खात्री देतो की या ई मेल्सचा वापर फ़क्त आणि फ़क्त मराठी साहित्य पाठवण्यासाठीच केला जाईल. इतर कसल्याही जाहिराती पाठवून त्यांना त्रास दिला जाणार नाही. तेव्हा लवकरात लवकर आपल्या माहितीतल्या दहा किंवा अधिक मराठी साक्षरांचे ई मेल पत्ते आम्हाला द्या.

अधिक माहितीसाठी, आम्ही कोण ते जाणून घेण्यासाठी एकदातरी www.esahity.com या वेबसाईटला भेट द्या.

आपल्या पत्राची वाट पहात आहोत.

धन्यवाद

आपले नम्र

टीम ई साहित्य प्रतिष्ठान